Таблица № 1

Состав и калорийность продуктов рациона № 1

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб ржаной | 100 | Сметана | 10 |
| Мука пшеничная | 10 | Сыр | 10 |
| Мука картофельная | 1 | Масло сливочное | 20 |
| Крупа, макароны | 25 | Масло растительное | 7 |
| Бобовые | 10 | Картофель | 160 |
| Сахар | 17 | Капуста | 150 |
| Мясо | 70 | Овощи | 90 |
| Рыба | 20 | Томат-пюре | 7 |
| Печень | 30 | Фрукты свежие | 130 |
| Яйцо | 3/4 шт. | Ягоды свежие | 5 |
| Кефир жирностью не менее 3,5% | 200 | Сухари | 5 |
| Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% | 70 | Соль | 5 |
| Творог жирностью не более 9% | 40 | Чай | 0,4 |
| Дополнительно выдается: | | | |
| Витамин C (аскорбиновая кислота) | 150 мг |  |  |
| Химический состав продуктов (округленно) | | | |
| Химический состав продуктов | | Содержание в рационе | |
| Белки, г | | 59 | |
| Жиры, г | | 51 | |
| Углеводы, г | | 159 | |

Калорийность - 1380 ккал.

Таблица № 2

Состав и калорийность продуктов рациона № 2

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | Наименование продукта | | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный | 100 | Рыба | | 25 |
| Хлеб ржаной | 100 | Печень | | 25 |
| Мука пшеничная | 15 | Масло сливочное | | 15 |
| Крупа, макароны | 40 | Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир жирностью до 3,5%) | | 200 |
| Картофель | 100 | Сыр до 30% жирности | | 25 |
| Овощи (капуста) | 150 |  | |  |
| Горошек зеленый | 10 | Яйцо | | 1/4 шт. |
| Томат-пюре | 2 | Соль | | 5 |
| Сахар | 35 | Чай | | 0,5 |
| Масло растительное, Масло растительное нерафинированное | 13 | Специи по необходимости | |  |
| Мясо | 150 |  | |  |
| Дополнительно выдается: | | | | |
| На работах с соединениями фтора: |  | На работах со щелочными металлами, хлором и его неорганическими соединениями, соединениями хрома, цианистыми соединениями и окислами азота: | |  |
| Витамин A | 2 мг |
| Витамин C  (аскорбиновая кислота) | 150 мг |
| На работах с фосгеном: |
| Витамин A | | 2 мг |
| Витамин C  (аскорбиновая кислота) | 100 мг | Витамин C (аскорбиновая кислота) | | 100 мг |
| Химический состав продуктов (округленно) | | | | |
| Химический состав продуктов | | | Содержание в рационе | |
| Белки, г | | | 63 | |
| Жиры, г | | | 50 | |
| Углеводы, г | | | 185 | |

Калорийность - 1481 ккал.

Таблица № 3

Состав и калорийность продуктов рациона № 2а

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный (мука 2 сорта) | 100 | Сахар | 5 |
| Масло подсолнечное | 20 |
| Хлеб ржаной (из муки обойной) | 100 | Масло из коровьего молока | 13 |
| Мясо говядина (2 категории) | 81 |
| Мука пшеничная (2 сорт) | 6 | Печень, сердце | 40 |
| Крупа (пшено, рис, гречка) | 15 | Сметана (10% жирности) | 32 |
| Творог (9% жирности) | 71 |
| Картофель | 120 | Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир, простокваша жирностью до 3,5%) | 156 |
| Овощи (капуста, морковь и другое) | 274 | Соль | 4 |
| Фрукты свежие и соки | 73 |
| Сухофрукты (изюм, курага, чернослив) | 7 |
| Дополнительно выдается: | | | |
| Витамин A | 2 мг |  |  |
| Витамин C (аскорбиновая кислота) | 100 мг |
| Витамин PP (ниацин) | 15 мг |
| Витамин U (S-метилметионин) | 25 мг |
| Минеральная вода с минерализацией не более 2 - 3 г/л | 100 мл |
| Химический состав продуктов (округленно) | | | |
| Химический состав продуктов | | Содержание в рационе | |
| Белки, г | | 52 | |
| в то животные, г | | 34 | |
| Жиры, г | | 63 | |
| в том числе растительные, г | | 23 | |
| Углеводы, г | | 156 | |
| Содержание аминокислот: | |  | |
| Триптофан, г | | 0,6 | |
| Метионин + цистин, г | | 2,4 | |
| Лизин, г | | 3,2 | |
| Фенилаланин + тирозин, г | | 3,5 | |
| Гистидин, г | | 1,2 | |

Калорийность - 1370 ккал.

Таблица № 4

Состав и калорийность продуктов рациона № 3

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный | 100 | | Масло сливочное | 15 |
| Хлеб ржаной | 100 | | Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир жирностью до 3,5%) | 200 |
| Мука пшеничная и макаронные изделия | 15 | | Творог 9% жирности | 80 |
| Крупа | 35 | | Сметана жирностью 10% | 7 |
| Картофель | 100 | | Яйцо | 1/3 шт. |
| Овощи | С 160 | | Мясо | 100 |
| Томат-пюре | 5 | | Рыба | 25 |
| Фрукты | 100 | | Печень | 20 |
| Сахар | 35 | | Соль | 5 |
| Масло растительное | 5 | | Чай | 0,5 |
|  |  | | Специи по необходимости |  |
| Дополнительно выдается: | | | |  |
| Витамин C (аскорбиновая кислота) | 150 мг | |  |  |
| Химический состав продуктов (округленно) | | | | |
| Химический состав продуктов | | Содержание в рационе | | |
| Белки, г | | 64 | | |
| Жиры, г | | 52 | | |
| Углеводы, г | | 198 | | |

Калорийность - 1466 ккал.

Таблица № 5

Состав и калорийность продуктов рациона № 4

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный | 100 | | Мясо | 100 |
| Хлеб ржаной | 100 | | Рыба | 50 |
| Мука пшеничная | 15 | | Масло сливочное | 15 |
| Крупа, макароны | 15 | | Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир жирностью до 3,5%) | 200 |
| Картофель | 150 | | Сметана жирностью 10% | 20 |
| Овощи | 25 | | Творог жирностью не более 9% | 110 |
| Томат-пюре | 3 | | Яйцо | 1/4 шт. |
| Сахар | 45 | | Соль | 5 |
| Масло растительное | 10 | | Чай | 0,5 |
| Витамин C (аскорбиновая кислота) | 150 мг | |  |  |
| Дополнительно выдается: | | | |  |
| На работах с соединениями мышьяка, фосфора, ртути и с теллуром: Витамин B1 (тиамин) | 4 мг | |  |  |
| Химический состав продуктов (округленно) | | | |  |
| Химический состав продуктов | | Содержание в рационе | | |
| Белки, г | | 65 | | |
| Жиры, г | | 45 | | |
| Углеводы, г | | 181 | | |
| Дополнительно выдается: | |  | | |
| Витамин C (аскорбиновая кислота), мг | | 150 | | |

Калорийность - 1428 ккал.

Таблица № 6

Состав и калорийность продуктов рациона № 4а

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный | 210 | | Сахар | 8 |
| Мука пшеничная | 5 | | Масло растительное | 12 |
| Сухари | 3 | | Мясо | 110 |
| Перловка и макаронные изделия | 7 | | Масло сливочное | 7 |
| Рис | 10 | | Кефир жирностью до 3,5% | 125 |
| Вермишель | 5 | | Сметана жирностью 10% | 23 |
| Картофель | 213 | | Творог жирностью не более 9% | 50 |
| Овощи (капуста, свекла, морковь, зеленый горошек, лук репчатый, зелень) | 242 | | Яйцо | 1 шт. |
| Фрукты, ягоды | 75 | |  |  |
| Витамин C (аскорбиновая кислота) | 100 мг | |  |  |
| Витамин B1 (тиамин) | 2 мг | |  |  |
| Химический состав продуктов (округленно) | | | | |
| Химический состав продуктов | | Содержание в рационе | | |
| Белки, г | | 54 | | |
| Жиры, г | | 43 | | |
| Углеводы, г | | 200 | | |

Калорийность - 1368 ккал.

Таблица № 7

Состав и калорийность продуктов рациона № 4б

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | | Наименование продукта | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный | 75 | | Соки фруктовые | 60 |
| Хлеб ржаной | 75 | | Сахар | 15 |
| Мука пшеничная | 16 | | Масло растительное | 13 |
| Крупа (пшено, гречка, рис) | 10 | | Масло сливочное | 18 |
|  |  | | Мясо | 74 |
| Макаронные изделия | 8 | | Курица | 37 |
| Картофель | 170 | | Печень | 20 |
|  |  | | Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% | 142 |
| Овощи: |  | | Рыба | 40 |
| капуста | 100 | | Сметана жирностью 10% | 28 |
| морковь | 82 | |  |  |
| свекла | 19 | | Творог жирностью не более 9% | 40 |
|  |  | | Яйцо | 10 |
| зелень | 20 | | Томат-паста | 8 |
| редис, редька | 12 | | Лимон | 2 |
| огурцы | 10 | | Чай | 0,1 |
| лук репчатый | 27 | |  |  |
| Яблоки | 10 | |  |  |
| Дополнительно выдается: | | | | |
| рибофлавин, мг | 2 | |  |  |
| тиамин, мг | 2 | |  |  |
| пиридоксин, мг | 3 | |  |  |
| ниацин, мг | 20 | |  |  |
| токоферол, мг | 10 | |  |  |
| аскорбиновая кислота, мг | 100 | |  |  |
| глютаминовая кислота, мг | 500 | |  |  |
| Химический состав продуктов (округленно) | | | | |
| Химический состав продуктов | | Содержание в рационе | | |
| Белки, г | | 56 | | |
| в том числе животные, г | | 32 | | |
| Жиры, г | | 56 | | |
| в том числе растительные, г | | 32 | | |
| Углеводы | | 164 | | |
| в том числе моно- и дисахара, г | | 46 | | |
| Органические кислоты, г | | 4 | | |
| Витамины: | |  | | |
| тиамин, мг | | 0,95 | | |
| рибофлавин, мг | | 1,1 | | |
| пиридоксин, мг | | 1,8 | | |
| ниацин, мг | | 9,6 | | |
| аскорбиновая кислота, мг | | 87 | | |
| токоферол, мг | | 19 | | |
| ретинол, мг | | 0,5 | | |
| каротин, мг | | 6,6 | | |

Калорийность - 1384 ккал.

Таблица № 8

Состав и калорийность продуктов рациона № 5

лечебно-профилактического питания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Дневная норма в граммах | Наименование продукта | | Дневная норма в граммах |
| Хлеб пшеничный | 100 | Рыба | | 35 |
| Хлеб ржаной | 100 | Печень | | 25 |
| Мука пшеничная | 3 | Масло сливочное | | 17 |
| Крупа и макароны | 20 | Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5% (кефир жирностью до 3,5%) | | 200 |
| Картофель | 125 |
| Сметана жирностью 10% | | 10 |
| Овощи | 100 | Творог жирностью не более 9% | | 35 |
|  |  | Яйцо | | 1 шт. |
| Томат-пюре | 3 |  | |  |
|  |  | Соль | | 5 |
|  |  | Чай | | 0,5 |
| Сахар | 40 |  | |  |
| Масло растительное | 15 |  | |  |
| Мясо | 100 |  | |  |
| Дополнительно выдается: | | | |  |
| Витамин C (аскорбиновая кислота) | 150 мг |  | |  |
| Витамин B1 (тиамин) | 4 мг |
| Химический состав продуктов (округленно) | | | | |
| Химический состав продуктов | | | Содержание в рационе | |
| Белки, г | | | 58 | |
| Жиры, г | | | 53 | |
| Углеводы, г | | | 172 | |

Калорийность - 1438 ккал.